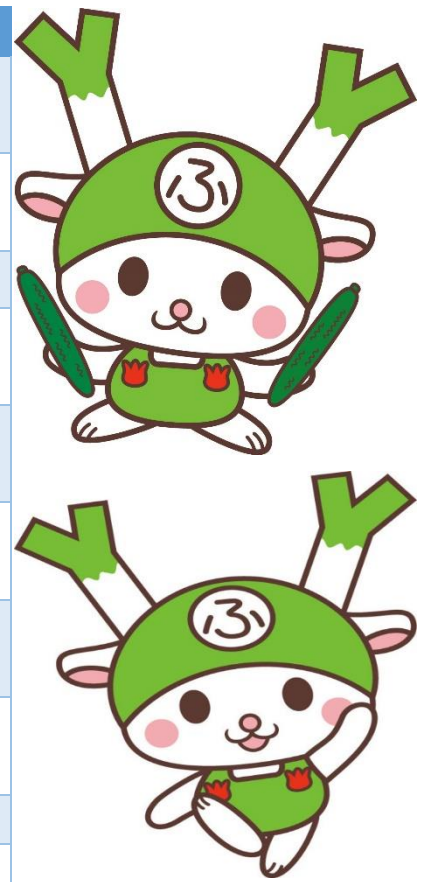


日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	木	食パンマンと バタコさん	チンゲン菜とベーコンのスープ ポークビーンズ 野菜スティック	牛乳 ラムネ	麦茶 ★おふのうし
2	金	チャーハン	たまねぎとコーンの中華スープ カレイのチリソースがけ もやしナムル	ぶどうジュース おせんべい	牛乳 ★じゃがバター
3	土	たまごサンド	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
5	月	わかめごはん	なすとじゃがいもの味噌汁 しょうが焼き すいか	野菜ジュース 玉子ボーロ	牛乳 ★ピザトースト
6	火	シンデレラ ごはん	人参と水菜のすまし汁 ユーリンチーからあげ キャベツときゅうりのサラダ	ヤクルト 小魚	ヨーグルト
7	水	ソース焼きそば	貝だくさんスープ オムレツ フルールポンチ	牛乳 クッキー	野菜ジュース ★万寿果ト
8	木	のらくろパン	ミネストローネ 彩りソテー 白身魚のパン粉焼き	ミルクココア プリン	★2色寒天
9	金	夏野菜カレー	コールスローサラダ ミニゼリー	リンゴジュース えびせん	牛乳 ★揚げドーナツ
10	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	



夏休み 希望保育



17	土	マヨネーズトースト	牛乳 アイスパイン	おやつ	
19	月	ひじきごはん	オクラと人参の味噌汁 豆腐ステーキ 梨	野菜ジュース リトラムネ	牛乳 ★万寿果ポテト
20	火	ふりかけごはん	水菜とえのきのすまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの浅漬け	牛乳 ふがし	ゼリー 加テックヘルス
21	水	ミートソース スパゲティ	レタスとじゃがいものスープ ポイルウィンナー バナナヨーグルト	ぶどうジュース プリン	牛乳 ★プレーンクッキー
22	木	食パンマンと ジャムおじさん	クリームスープ 野菜ソテー 照り焼きチキン	牛乳 玉子ボーロ	リンゴジュース ★ジャぱせんべい
23	金	<b>お誕生会</b> タコライス丼	ワカメと玉ねぎのスープ 春雨サラダ すいか	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★かぼちゃマフィン
24	土	ピザトースト	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
26	月	ミッフィーちゃん ごはん	ちくわとチンゲン菜のすまし汁 なすと豚肉の味噌炒め 塩昆布キャベツ	ぶどうジュース クッキー	牛乳 ★チーズいももち
27	火	コーンピラフ	じゃがいもとニラのスープ カジキのフライ グリーンサラダ	牛乳 プリン	プリン ミルクチップ
28	水	冷やしそうめん	和風ミートローフ バナナ	リンゴジュース ビスケット	お茶 ★じゃこおにぎり
29	木	ロールパンナ ちゃん	オクラと大根のスープ チキンラタトゥイユ 温野菜	牛乳 リトラムネ	カルピス ★オニオンリング
30	金	ハヤシライス	スクランブルエッグ チーズ	野菜ジュース えびせん	ラッシー ★ジャムサンド
31	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	

平均栄養摂取量

3歳以上児 3歳未満児

エネルギー	654	520
たんぱく質	23.1	18.3
脂質	20.6	16.6

今月の食育メモ

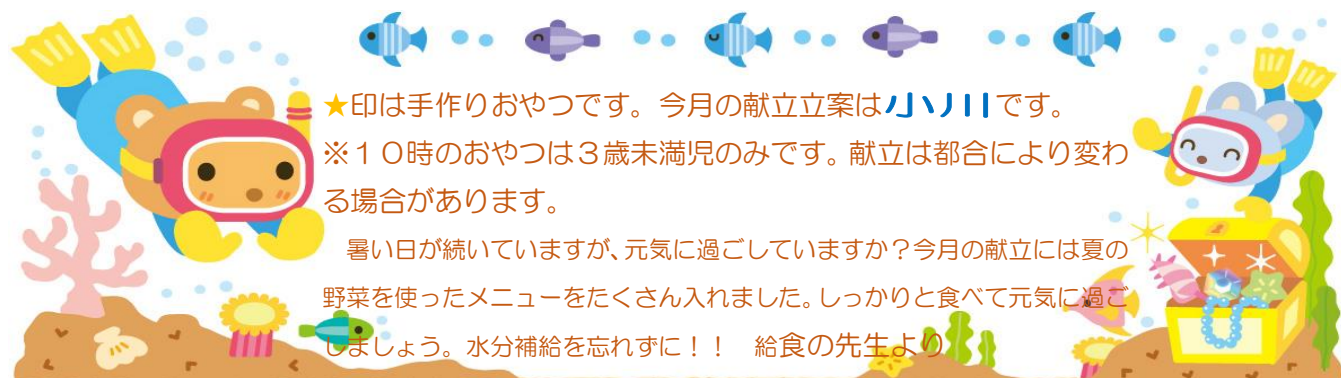
夏が旬の野菜や果物には日照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン・ミネラルもとることができます。

特にきゅうりには利尿作用があり体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。

トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートには疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。

そして、食欲が落ちた時は香りや辛味、酸味などの風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味の素であるクエン酸は料理をさっぱりと食べやすくし疲労回復させる効果があります。

ぜひ毎日の料理のアレンジに活用してみてください。



★印は手作りおやつです。今月の献立立案は小川川です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？今月の献立には夏の野菜を使ったメニューをたくさん入れました。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。水分補給を忘れずに！！ 給食の先生より